

Få det bedste ud af parforholdets konflikter

At være en del af et parforhold, er noget af det vigtigste for menneskets sundhed og trivsel, selvfølgelig forudsat, at parforholdet giver tryghed og glæde for begge parter. Og det er i sandhed ikke en selvfølgelighed

Man siger, at det at være i et parforhold, er den største mulighed for at udvikle sig personligt, til at blive et voksent menneske med et godt mentalt overskud.

For at hjælpe udviklingsprocessen godt på vej er det givtigt at vide noget om, hvad der sker, når og hvorfor to mennesker bliver tiltrukket af hinanden – og især hvorfor det er så svært at undgå konflikter.

Når der opstår en konflikt i parforholdet, kan der selvfølgelig være 100 grunde til det, men generelt kan man, i store træk, opdele konflikterne i 3 hovedgrupper.

Generelt i kunsten at leve livet, vil jeg nævne disse vigtige parametre:

- Din partner trigger en uforløst negativ følelse, som er skabt i din barndom / ungdom i dit forhold til enten din far eller mor. Det din partner gør eller siger, minder dig, bevidst eller ubevidst om den måde en af dine forældre var på når han/ hun ikke så, hørte eller forstod dig, hvilket efterlod en fastlåst negativ (barnlig) følelse, som så senere kan blive genoplivet af din partners opførsel.
- Hvis du i dit liv har oplevet en traumefyldt situation, det kan være en voldsom skilsmisse, mobning, en alvorlig diagnose, tab af et nærtstående menneske, og hvor denne oplevelse ikke er blevet bearbejdet grundigt. Når din partner og dig så står i en konflikt, hvor der er noget værdifuldt på spil, kan angsten for at miste, aktivere det gamle traume, så du kommer til at opleve konflikten meget værre end den måske i virkeligheden er.

• Endelig kan en konflikt opstå, når det der sker i mellem jer, ikke opfylder dine vigtigste værdier. Eksempler:

1. Hvis det er meget vigtig for dig at kunne føle dig tryk, og det din partner gør udløser utryghed i dig.
2. Hvis du har meget høj værdi på ærlighed, og du oplever at din partner ikke er helt troværdig.
3. Hvis du selv har meget selvrespekt, og din partner går alt for meget på kompromis med sig selv.
4. Hvis du selv syntes at du har en stor respekt for andre mennesker, og du oplever at din partner er respektløs.
5. Hvis du som person, har brug for en stor grad af frihed, og du oplever at din partner vil begrænse dig.

Så, det er helt sikkert, at det at være en del af et parhold er en stor udfordring, hvor rigtig mange ting kan spænde ben for lykke og harmoni. Dog er det også rigtigt, at et parforhold kan være med til at rydde op i de ubehagelige erindringer som vores ubevidste sind bærer rundt på.

Er der rigtig store konflikter, er det vigtigt at tale med nogen om det I oplever. Det kan være en god ven, et familie-medlem eller en terapeut.

OG du kan måske også få lidt afklaring på hvad der sker imellem jer, ved at lave denne lille selvcoaching:

Når du har oplevet en konfliktfyldt situation i parforholdet, kan du spørge dig selv:

- Hvornår / i hvilke situationer bliver jeg triggeret af min kæreste?
- Det han / hun gør, kan det på en eller anden måde minde mig om min Mor eller far? Eller en anden vigtig voksen fra min barndom?

- Den følelse jeg får i vores konflikt, hvornår har jeg tidligere følt sådan? Og hvad skete der i den situation?
- Når jeg bliver triggeret i vores konflikt, hvad er så vigtig for mig? Hvilken værdi bliver ikke indfriet i situationen?
- Hvad er mit eget ansvar for at vi har denne konflikt?
- På hvilken måde kan jeg rette op på situationen?
- Har jeg / vi brug for hjælp udefra, hvis vi ønsker at forblive kærestes?
- Hvem vil være den bedste til at hjælpe?
- Hvornår vil jeg bede om hjælpen? (dato, tidspunkt)

Når vi forelsker os i et andet menneske, er det fordi, det ubevidste sind ved, at denne person vil trigge de gamle traumer i os, og at vi derved får mulighed for at rydde de gamle uforløste negative følelser af vejen. Hvis vi tør.

At få ryddet op i din fortids traumer, vil give dig en mere alderssvarende måde at reagere på, både i konflikter og i al anden samvær med din partner OG dine børn OG din kollega Og dine forældre OG dine søskende OG venner OG dine venner OG ...

Hvis det er muligt i verden (at have et godt parforhold) er det muligt for dig.

HELD OG LYKKE



Anne Marie Piepenbrinck